
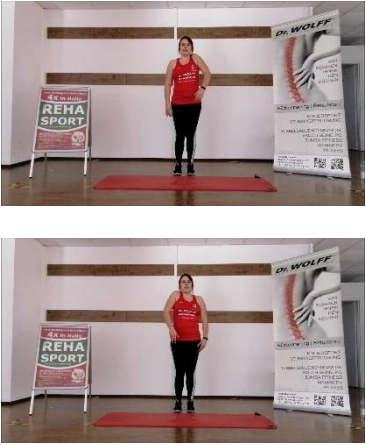



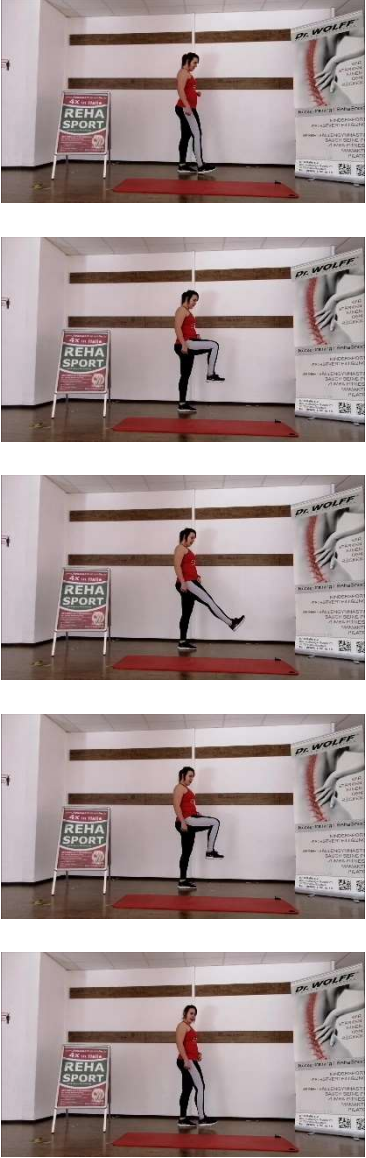


Erwärmung durch Mobilisation

	Beschreibung	Hinweise
	<ul style="list-style-type: none"> • Hände kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca 30 Sekunden • Richtungswechsel
	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern im Wechsel nach hinten kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca 30 Sekunden
	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Schultern gleichzeitig nach hinten kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca 30 Sekunden
	<ul style="list-style-type: none"> • Arme im Wechsel gestreckt nach hinten kreisen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ca 30 Sekunden

	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausfallschritt • Arme seitlich halten • Fußspitzen zeigen nach vorn <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper in eine Richtung drehen • Füße bleiben fest am Boden <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körper gedreht 	<ul style="list-style-type: none"> • Jede Seite ca 30 Sekunden halten • Oberkörper in beide Richtungen drehen • Seitenwechsel der Füße
	<p>Ausgangsposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auf einem Bein stehen <p>Ausführung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein heben • Knie ist noch gebeugt • Bein strecken • Bein beugen • Bein senken <p>Endposition:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bein wieder Richtung Boden 	<ul style="list-style-type: none"> • 8 Wiederholungen • 3 Runden • Seitenwechsel

Viel Spaß wünscht das Team vom RPG Halle e.V..